

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Зыгмант И.В.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Введение. Выполнение физических упражнений с ЧСС 100-140 уд/мин, когда наблюдается повышенный ударный объем сердца (наибольший выброс крови за одно сокращение сердца - систолу), позволяет тренировать сердечную мышцу, что в свою очередь приводит к повышению физической работоспособности. В этой связи

мы считаем, что использование аэробных упражнений улучшает состояние сердца и сосудов, а также уменьшают количество жира в теле.

Цель работы. Исследовать эффективность использования аэробной гимнастики в подготовительной части на учебных занятиях по физической культуре со студентами 3-его курса фармацевтического факультета как дополнительное средство по развитию физиологических показателей организма студенческой молодежи.

Методы исследования. Педагогический эксперимент, пульсометрия и жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Контроль физиологических параметров проводился вначале и в конце семестра.

Результаты и обсуждение. В течение учебного года студентами 3-его курса фармацевтического факультета подготовительной части учебных занятий по физическому воспитанию были включены комплексы аэробных упражнений в виде ритмической гимнастики.

В комплекс были включены упражнения на работу всех групп мышц. Упражнения выполнялись в режиме полной утилизации кислорода при пульсовой стоимости нагрузки от 140 до 160 уд./мин. При этом следует отметить, что упражнения были как простой, так и повышенной координационной сложностью. Также в аэробные упражнения включались элементы йоги, что вызывало неподдельный интерес у занимающихся и занятия проходили на высоком эмоциональном уровне.

Таблица - Динамика изменения физиологических показателей у студентов, занимающихся оздоровительной аэробикой.

Группы	Показатели	
	ЧСС, уд/мин	ЖЕЛ, л
В начале семестра		
аэробика	84±0,71	2,91±105,33
В конце семестра		
аэробика	76±0,45	3,41±136,27

Как видно из таблицы за указанный период произошли существенные изменения в сторону улучшения. Показатель ЧСС снизился на ≈ 12 уд./мин., ЖЕЛ увеличился на 1,5 л.

В связи с вышеизложенным мы делаем выводы:

1. Аэробные упражнения можно использовать как средство в разминке перед основной частью занятия;
2. Аэробные упражнения способствуют повышению показателей

ЧСС и увеличения ЖЕЛ;

3. Аэробная гимнастика способствует развитию общей выносливости организма студентов ВГМУ.

Литература:

1. Гордниченко Э.А. Физиологические закономерности развития выносливости к статическим мышечным усилиям у лиц женского пола на основных этапах онтогенеза. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

2. Павлова И.П. Физиология. Физиологи физических упражнений. – Кишинев: Спортивная медицина, 2003.